

אילו רגשות כואבים אני מרגיש כאשר אני חווה או חושב/ת על התקיעות במציאת זוגיות? פרט/י

מה אני מרגיש/ה עכשיו בגוף שלי? האם אני מרגיש/ה את החסימה באזורים מסוימים בגוף?
אם כן אז היכן?

לאחר שסיימתם לכתוב גשו מיד לתהליך הנשימה:

קראו שוב את מה שכתבתם ואז שבו עם גב ישר או שכבו (מומלץ יותר לשכב).
שימו ידיים על מרכז החזה ותתמקדו במרכז הלב שלכם (מרכז החזה).
קחו אל מרכז החזה 3 נשימות עמוקות ותגידו בלב את כל מה שאתם רוצים לשחרר מתוך מה שכתבתם
בטופס זה.

בנוסף, תגידו בלב את המשפטים הבאים:

"אני בוחר/ת לשחרר עכשיו את כל הזיכרונות הכואבים מהעבר שלי שיצרו את הקושי שלי בזוגיות"
"אני בוחר/ת לשחרר את כל האמונות המגבילות ואת כל התפיסות המקבעות לגבי מציאת זוגיות"
"אני בוחר/ת לשחרר את כל ההתניות ואת כל הפחדים שמונעים ממני ליצור זוגיות מאושרת"
"אני בוחר/ת עכשיו ליצור זוגיות נפלאה"

ואז מיד התחילו לנשום דרך האף נשימה מחוברת בלי הפסקה בין השאיפה לנשיפה, כאשר בזמן הנשימה
אתם לא צריכים לחשוב על שום דבר, אלא רק לנשום כל הזמן ולהתמקד בגוף.
חשוב לנשום בקצב מתון יחסית שיצור הנאה בגוף שלכם. אם אתם מרגישים בזמן התהליך סחרחורת או
תחושות לא נעימות, אתם יכולים להאט את קצב הנשימה.

**אם אתם מרגישים כאב או חסימה בגוף זה מצוין – תמקדו את הנשימה לאותו הכאב או החסימה בגוף,
עד אשר שהם ישתחררו לגמרי.**

אתם יכולים להמשיך ולנשום כך במשך 30-5 דקות וחשוב לסיים את התהליך בתחושה נפלאה.
אם אתם לא מרגישים טוב בסוף התהליך אז סימן שלא סיימתם לנשום.

באמצע התהליך אתם יכולים להיכנס שוב אל הלב לחזור פעם או פעמיים על המשפטים שאמרתם בלב לפני התהליך שמתחילים ב – "אני בוחר/ת לשחרר..."

בסיום התהליך היכנסו שוב ללב ואימרו תודה על כל מה שהשתחרר מהגוף שלכם.
ו..זהו! עשיתם צעד גדול לעבר הזוגיות שלכם!

ככל שתרגלו את זה יותר, כך שתוכלו לשחרר לחלוטין את מה שחוסם את האהבה שלכם.

באהבה רבה,
טלי וחנן